LAMARTINE PEREIRA DA COSTA

CAPOEIRAGEM

A ARTE
DA DEFESA PESSOAL BRASILEIRA

LAMARTINE PEREIRA DA COSTA

(Oficial da Marinha, diplomado em Educação Física pela E.E.F.E. e atual Instrutor-Chefe dos Cursos da Escola de Educação Física da Marinha, C.E.M., Rio de Janeiro)

CAPOEIRAGEM

A arte da defesa pessoal brasileira

HOMENAGEM A

ALBERTO NOVIS DE OLIVEIRA, ARTUR EMIDIO DE OLIVEIRA, DJALMA BANDEIRA E SERGIO VIEIRA, pela dedicação à arte da capoeiragem.

ÍNDICE

PREFÁCIO

Em se tratando da Capoeira, não poderei fugir ao antigo chavão da necessidade de preservação do patrimônio artístico e cultural de nossa terra. Mesmo sendo a única contribuição brasileira à Educação Física, a chamada "ginástica nacional" extingue-se ràpidamente, esquecida por todos.

Atualmente sobrevivendo apenas nas exibições comerciais, a Capoeira é identificada quase que ùnicamente pelo aspecto folclórico. Dentre nossas escolas e faculdades, mesmo as de desportos, não há uma só que ensine a luta nacional.

Nos Estágios Internacionais promovidos pela Divisão de Educação Física do Ministério da Educação, que reunem centenas de professôres de tôda a nação e do estrangeiro, constituindo possìvelmente o melhor veículo de divulgação da luta, nunca vi a menor referência à Capoeira apesar da variedade de assuntos.

Foi objetivando dar minha participação no tão necessário preenchimento dessa lacuna que planejei o livro ora apresentado.

Inicialmente defrontei-me com o problema das fontes de consulta. A não ser três antigas obras, inclusive uma que se propunha pelo título a subsidiar uma futura metodologia do ensino, nada encontrei, pois êsses volumes, restringiam-se a descrições dos méritos da luta, da beleza pictórica das movimentações, das lendas e histórias sôbre capoeiras famosos. A apresentação dos golpes era relegada a segundo plano, sem entrar nas particularidades de emprêgo, aprendizagem e características principais. Dêste modo, êsses livros se ajustavam mais a um estudo folclórico do que técnico, que era o objetivo do me utrabalho.

Resolvi, porisso, a basear-me na tradição oral e nos ensinamentos de antigos capoeiras, ainda sobrevivendo nos redutos históricos da Capital e do Interior baiano.

As variadas formas da luta, os métodos medievais de ensino e os segredos bem guardados de alguns golpes para evitar a concorrência, obrigaram-me a formular um novo método pedagógico baseado em dois anos de prática e observação.

Certamente esta obra que é a primeira do gênero, sob o ponto de vista técnico, dará a praticabilidade necessária a difusão do ensino da luta nacional.

Deposito, portanto, minhas esperanças num futuro reencontro popular com a luta que nasceu das reais tendências atléticas e psicológicas de nossa gente.

O AUTOR

BREVE HISTÓRICO DA CAPOEIRA

A forma primitiva da Capoeira chegou ao Brasil com os negros bantús, originários da África Ocidental. Essa fase inicial deve ter sido uma espécie de dança ritual pois, ainda hoje, na Bahia, se observam ligações da Capoeiragem com crenças, cerimoniais e cânticos fetichistas.

Existe diversidade de opiniões a respeito do aparecimento da luta, a maioria das quais fundamentada na origem do nome Capoeira. Entretanto essa denominação surge pela primeira vez nos escritos históricos da Guerra dos Palmares. Naquela época (século XVII), aproveitando-se da confusão gerada pelas Invasões Holandezas, milhares de escravos escaparam das fazendas, criando "repúblicas". Os portuguêses, cessadas as invasões estrangeiras, enviaram expedições para exterminar as pequenas nações e aprisionar os negros.

Segundo alguns, "capoeiras" eram os guerreiros dos "capões" ou seja, os homens que se escondiam nas matas e saiam para enfrentar os capitães-do-mato.

Por esta razão ou qualquer outra anterior ao fato, após a Guerra dos Quilombos e Palmares o capoeira já era um tipo característico do Brasil colonial. Como os samurais japonêses, vestiam-se de maneira particular, chapéu de lado e argola de ouro na orelha, e se ofereciam mercenàriamente para empreitadas de assassinatos e emboscadas.

Com o passar dos anos a luta africana encontra no mestiço das raças colonizadoras o seu executante ideal. — Magro e musculoso, mais baixo que o negro e mais destro que o português, o mulato assimilou a Capoeira a seu modo, transformando-a numa notável luta acrobática.

A segunda metade do século XIX encontra a Capoeiragem no seu apogeu. No Rio de Janeiro, Recife e Salvador, havia maltas de capoeiras. Identificados como criminosos profissionais eram temidos pela própria polícia. Desde essa época que o nome capoeira é associado ao de malandro, desordeiro, ladrão, etc..

Com o advento da República, o Marechal Deodoro da Fonseca, pressionado pela crescente onda de criminalidade, iniciou o combate a Capoeira. Os praticantes da "ginástica nacional" eram sumàriamente recolhidos a Ilha da Trindade para trabalhos forçados. O Código Penal de 1890 previa de dois a seis meses de prisão celular, aos praticantes dos "exercícios de agilidade e destreza corporal, conhecidos pela denominação de Capoeiragem".

Dessa campanha pouco restou da Capoeira. Atualmente elementos isolados, alguns de idade bastante avançada, ainda mantêm viva, talvez inconscientemente, uma das mais antigas e verdadeiras expressões de nossa nacionalidade.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DA CAPOEIRAGEM

A Capoeira é uma luta em que os executantes se valem dos pés, das mãos e da cabeça para bater nos adversários ou derrubá-los. Baseia-se na utilização do pêso do corpo num sistema de alavancas com as pernas e braços. À semelhança das lutas japonêsas, a destreza e agilidade importam mais que a fôrça muscular. É uma luta essencialmente agressiva: o capoeira se defende atacando. A sua principal vantagem, com relação as outras lutas, é de haver possibilidades do praticante poder se defender de vários atacantes ao mesmo tempo.

Como o Judô que é a luta por aproximação, como o Boxe que se restringe ao comprimento do braço, a Capoeira também tem sua limitação: *só é eficiente no combate à distância*.

Em nossa opinião, um lutador ideal seria aquêle que lutasse Judô, Boxe e Capoeira pois assim disporia de elementos de ataque e defesa para qualquer situação.

Na Capoeira há pequeno número de movimentos, parecendo a uma observação ligeira, ter menos recursos que o Judô. A verdade é que são lutas de princípios diferentes, não podendo, a Capoeira, por sua dependência na distância, ter as centenas de variações de um combate de chão. O mesmo acontece com o KARETÊ e o SAVATI.

Não há pròpriamente uma só Capoeira mas sim variações sôbre os movimentos básicos. Na Bahia cada mestre ensina a luta a seu modo. Há modalidades como a angola e a angolinha que são utilizados sòmente para exibições folclóricas. Outras, como a regional, são cultivadas por grupos fechados que se esforçam para monopolizar o ensino. Tudo isso concorre sobremaneira para a pouca penetração da luta.

A chave do aprendizado de Capoeira está na prática intensiva e não no conhecimento dos movimentos. Êstes, como já sabemos, são em reduzido número. Os reflexos da luta só se adquirem depois de prolongados treinamentos.

Os primeiros dias de aprendizagem são os piores devidos à solicitação de músculos que raramente funcionam. Mesmo os indivíduos ginasticados encontram dificuldade em vencer a fase inicial. O pretendente a lutador de capoeira terá que acostumar progressiva e vagarosamente o corpo aos movimentos da luta.

O ensino da Capoeiragem se faz sempre sôbre o chão duro (cimento ou assoalho) e usando calça, camisa e tênis. Isto porque os mestres preconizam a necessidade do aluno não adquirir reflexos de acomodação sôbre tatames, luvas, quimonos e outros meios artificiais. O iniciante precisa sentir as dificuldades que encontrará na luta de rua para isso aprende a não depender de "apoios", de roupa folgada e de lugar macio para as quedas.

Alguns golpes são aprimorados pelo uso de um saco de lona, cheio de serragem ou areia, e prêso ao teto (Figura 1). Êsses golpes serão indicados no decorrer de sua apresentação.
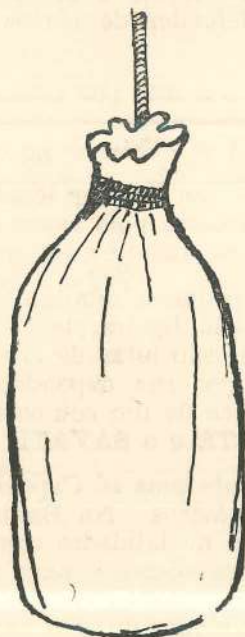
Figura 1

Um instrumento de percussão, o berimbau, é usado para auxiliar a aprendizagem da "ginga". Na Bahia o jôgo de capoeiragem é feito acompanhado por uma verdadeira orquestra de berimbau, pandeiros, ganzás (reco-reco) e cabaças.

A GINGA

O principal movimento da Capoeira e do qual partem todos ou outros, é a ginga. É ato conhecido que um sôco, um pontapé ou qualquer outro golpe é melhor executado quando começa em continuação a um movimento de corpo; o Boxe é totalmente fundamentado nesse princípio. Assim a ginga, além de ser a posição de guarda da Capoeira, principia e dá velocidade aos ataques e defesas. É básico portanto, o conhecimento da ginga.

Se dividirmos a ginga em duas posições distintas, teremos na primeira posição (Figura 2).

Figura 2

1º — A perna direita ou esquerda, como desejar o iniciante, se estende à frente;

2º — a perna contrária, semiflexionada, equilibrará o pêso do corpo.

3º — o braço, do mesmo lado da perna atrasada, se estende vagarosamente, de dentro para fora do peito, como se procurasse esbofetear alguém a sua frente;

4º — o braço contrário cai, um pouco afastado e semiflexionado, paralelamente ao corpo;

5º — mãos descontraídas, dedos abertos e soltos;

6º — o busto fica voltado para frente. O olhar jamais se desvia do rosto do adversário.

A segunda posição é igual à primeira com as pernas e braços trocados, (Figura 3). A mudança começa quando a trajetória da bofetada imaginária termina. Nesse instante o braço é conduzido a uma posição um pouco afastada e paralela

Figura 3

ao corpo e em semiflexão. O mesmo acontece com as pernas: a da frente passa para trás, semiflexionada, equilibrando o corpo e a de trás apenas se estende, não saindo o pé da posição anterior.

Estando bem treinadas essas duas posições, o iniciante pode começar a gingar: a perna que se estende pode ir tanto para frente como para os lados e as trocas se sucedem durante o movimento, com os braços acompanhando as pernas, nas posições correspondentes. Sempre dentro das posições estudadas, começaremos a nos deslocar em várias direções; com paradas bruscas e caídas do corpo para frente e para trás; em círculos e no mesmo lugar. A figura 4 esquematiza os dois deslocamentos mais usuais.

Quando dois capoeiras lutam, o estudo inicial se faz pela ginga. Um bom capoeira ginga sem dar a perceber ao opo-

nente, o momento do ataque ("telegrafar", como se diz em capoeiragem) bem como evita repetir seus passos e direções para que não seja apanhado fora da base, numa passagem de posição.

Há muitas variações de ginga; cada capoeira possui a sua. À medida que o lutador se descontrai, passa a personalizá-la,
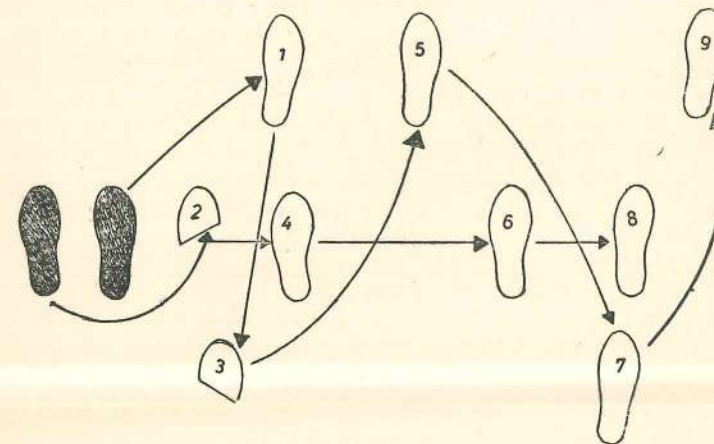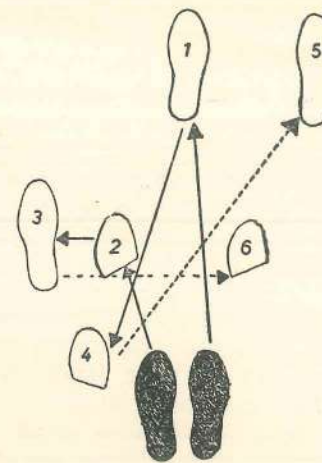
Figura 4 — Esquema das passadas

ajeitando-a ao seu modo. Dentro do fundamental da ginga que é defender um lado do corpo enquanto ataca com outro,

e, manter uma posição de boa base dentro do movimento, ao lutador se permite acrescentar qualquer figuração que lhe seja útil para armar um ataque ou fazer uma finta. Assim aparecem durante a luta os mais variados truques: abanam-se as mãos ou os braços em frente ao rosto do adversário, dá-se-lhe as costas numa aparente fuga mas armando um poderoso ataque, pára-se a ginga fingindo desistência e vibrando a seguir uma cabeçada no plexo do inimigo, apontam-se, com os indicadores, duas direções contrárias para aproveitar um momento de irrefleção, etc.

O ritmo da ginga é marcado pelo berimbau. Ao nosso ver, o compasso dêsse instrumento de percussão conduz insensìvelmente a um aperfeiçoamento da movimentação muscular nos golpes e deslocamentos, já que é fato comprovado por vários pesquisadores, que a música produz, sem interferência dos sentidos, uma associação harmônica dos elementos físicos e psicológicos.

Todavia, a evolução ocasional da dança em luta deu origem a um inédito sistema de aprendizagem no que se refere a arte da defesa pessoal. A prova dêsse fenômeno de reflexos condicionados está no andar característico do capoeira, da ginga e movimentos ritmados apresentados mesmo nas lutas verdadeiras que não possuem, como é lógico, o auxílio da percussão do berimbau.

Imitando certos boxeres que treinam o jôgo de pernas, acompanhando músicas, poderemos fazer nosso aprendizado da ginga diante de um espelho e ao som de rádio ou toca-discos, seguindo o ritmo de uma melodia; a princípio devagar, posteriormente num ritmo rápido.

MOVIMENTOS DEFENSIVOS

Aprendida a ginga estaremos aptos a conhecer os primeiros movimentos da luta: negativa, queda de quatro, aú, resistência e compasso. São todos de caráter defensivo e sua aprendizagem «endurece» os braços, mãos, pulsos e pernas que são bastante solicitados na Capoeiragem.

Negativa

A negativa pode ser esquemàticamente dividida em queda e deslocamento. Quando é utilizada sòmente na primeira parte, o será em armação de um golpe; se o movimento fôr completo, teremos uma esquiva.

A ação começa quando o aprendiz, estando de pé, cai ràpidamente sôbre uma perna que se dobrará sob o pêso do
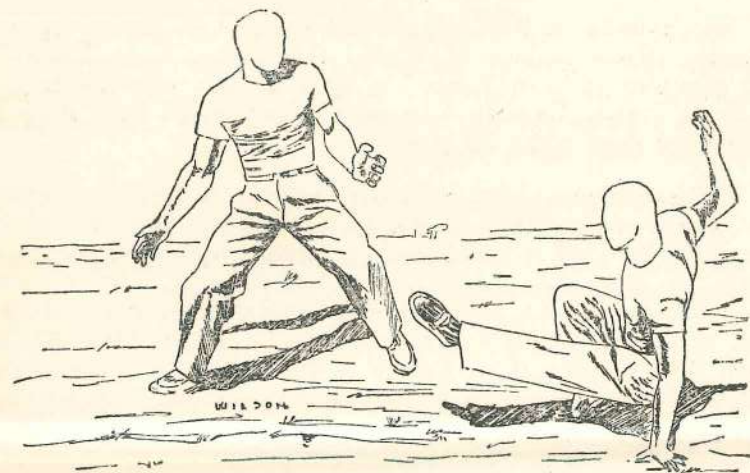
Figura 5

corpo (Figura 5). A outra perna é lançada, durante a queda, para a frente, com o pé tocando o solo pelo seu bordo externo. A mão, do lado da perna estendida, bate no solo, finalizando

a caída e equilibrando o corpo que se deve manter voltado para frente e ligeiramente inclinado para o lado. Na figura 6 podemos apreciar a negativa de dois ângulos opostos.
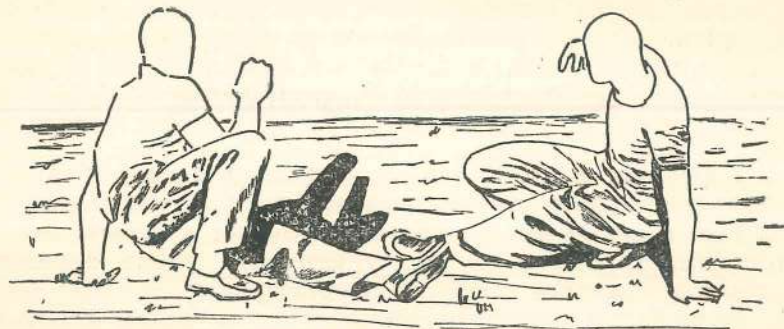
Figura 6

Nessa situação, se o lutador caiu sôbre a perna direita, terá três contactos com o solo: ponta do pé direito, bordo externo do pé esquerdo e mão esquerda.

O braço que não toca o solo — o do lado da perna flexionada — é deixado à vontade. Contudo a rapidez da ação faz com que êle funcione naturalmente no equilíbrio da queda.

Um detalhe de importância é a posição da perna lançada à frente. Para melhor equilíbrio e preparação do início da fase seguinte, deve-se flexioná-la ligeiramente, puxando-a para junto do corpo. Quando o bordo externo do pé bate no solo, a perna já deve estar na posição.

O deslocamento será feito em continuação à queda. Tendo por base o pé da perna estendida, a esquerda por exemplo, o capoeira gira todo o corpo para a direção apontada por êste. O pêso do corpo que vinha se mantendo, na sua maior parte, sôbre a perna direita, passa, momentâneamente durante o giro, para a mão esquerda e o bordo externo do pé esquerdo. O braço direito que até aí estava à vontade, movimenta-se no sentido do giro procurando um terceiro apoio. (Figura 7). A perna direita, já liberta de sua primeira função, se desdobra e girando sôbre si mesma vai oferecer um quarto apoio.

Nesse momento, temos o corpo do capoeira de frente para o solo sustentado pelas mãos e pontas dos pés que apontam para uma nova direção, oposta à inicial; a perna esquerda continua semi-flexionada: o giro não lhe modificou a posição mas sòmente a direção e o joelho fêz uma trajetória circular

de 90° apontando agora para o solo; a perna direita está esticada tocando a ponta do pé no solo.

Com base na perna flexionada — a esquerda no caso — e na mão direita, levantaremos o corpo para uma posição de pé, podendo-se cair imediatamente na ginga, flexionando-se a perna mais atrasada (a direita) em continuação ao reerguimento do corpo. A mão direita, numa negativa rápida, da apenas um pequeno toque, mas firme, no solo ao término do giro. O quadril, outrossim, levantar-se-á de maneira a ajudar a perna que se estende e o braço que se movimenta.

Lembrando-se que a perfeição de execução é mais importante que a velocidade, no início, o aprendiz para bem executar a negativa, estudará o movimento por partes, como foi feito na descrição. A seguir, vagarosamente, aprenderá a fazê-la por completo — caindo no chão voltado para uma direção e levantando-se para outra.

Figura 7

O treinamento pode ser feito gingando-se e caindo na negativa à esquerda, à direita e à frente de uma cadeira. Na queda a perna que dá a direção será lançada violentamente em continuação a um passo da ginga. Uma série de negativas, uma em continuação a outra, poderá ser realizada tendo-se em vista a velocidade. Negativas feitas após saltos de cima de caixotes, cadeiras, etc., dão boa velocidade ao movimento (aconselhamos, porém, o máximo de cuidado nesse tipo de treinamento, só o fazendo depois de aquecidos os músculos). A êsse respeito é interessante acrescentar que os lutadores de Capoeira adquirem tal prática que mesmo em quedas acidentais, caem na negativa.

O emprêgo da negativa, na forma ofensiva e defensiva, bem como todos os outros movimentos, golpes e contra-golpes, serão apreciados em capítulo apropriado.

Queda de quatro

A queda de quatro é bem mais simples que a negativa embora mais perigosa para o aluno na sua aprendizagem.

Estando o lutador de pé, deixará cair o corpo para trás, mantendo os pés na posição e sustentando a queda com as duas mãos (Figura 8).
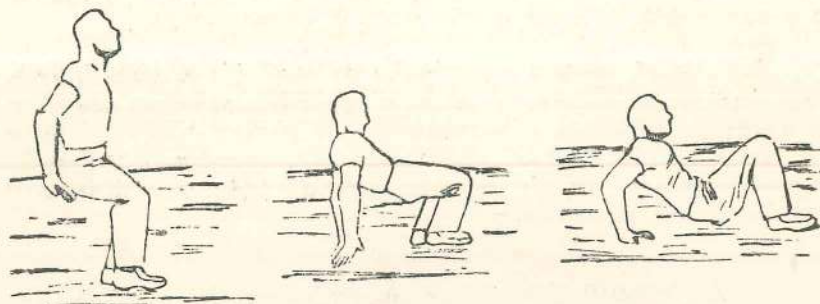
Figura 8

A ação deve começar com uma flexão das pernas nos joelhos, como se fôsse sentar no chão não o fazendo porém, e sim lançando o corpo para trás e o apoiando com as mãos.

Iniciando uma queda de quatro, num passo de ginga, torna-se necessário, às vêzes, modificar a queda. Assim é que, freqüentemente, cai-se sôbre u'a mão e a seguir toca-se o solo com a outra. Alguns caem primeiramente com as mãos e depois com os pés. Uma variação muito comum é aquela em que o lutador cai na negativa até a primeira parte e a transforma na queda de quatro, estendendo a perna dobrada e tocando o solo com a mão do mesmo lado.

O importante nesse movimento e nos semelhantes, é saber cair. Os membros que suportam essas quedas não o fazem rìgidamente, e sim amortecendo-as. Dobram-se na caída e se esticam no levantar, como numa ação de repulsão. Tôdas as quedas são executadas por toques rápidos e macios no chão, com o corpo descontraído.

Aú

O aú é um movimento de fuga da Capoeira e, como veremos mais tarde, é algumas vêzes usado em preparação a um ataque.

Com o aprendiz de pé e pernas abertas, a execução do aú será feita na seguinte progressão (Figura 9).
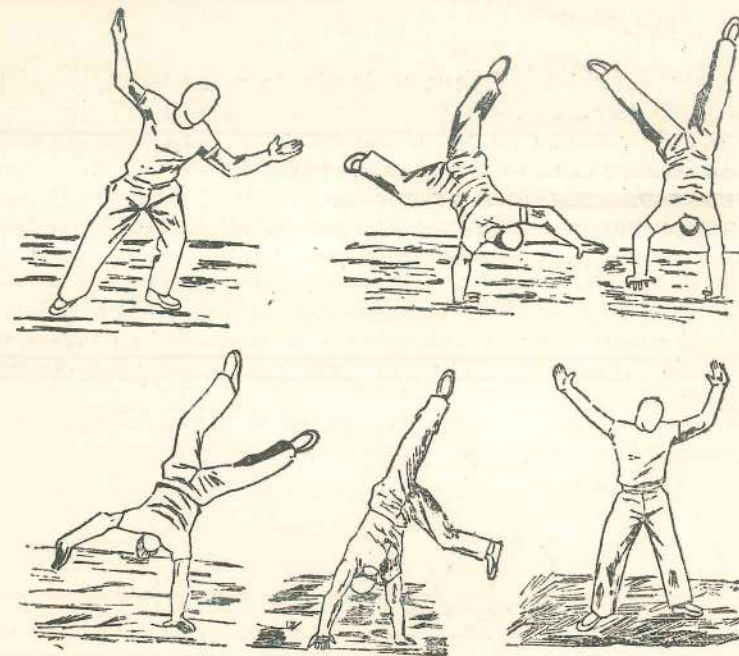
Figura 9

1º — um dos pés, o que servirá de apoio (digamos o esquerdo para exemplificar), voltar-se-á para fora, marcando a direção a tomar no movimento;

2º — gira-se a cabeça para a direção apontada pelo pé de apoio, e escolhe-se um ponto um pouco à frente;

3º — levanta-se a perna direita e flexiona-se ligeiramente a esquerda enquanto o corpo cai na direção escolhida;

4º — a mão esquerda cai no lugar apontado e a perna esquerda impulsiona todo o corpo;

5º — a mão direita, pela impulsão do corpo, cai um pouco afastada da esquerda, e nesse momento o lutador está na chamada posição de "parada" ou seja equilibrando-se sôbre ambas as mãos com as pernas abertas para o alto;

6º — a perna direita bate no chão seguindo-se ao movimento do tronco que força o abandono das mãos do solo;

7º — o aprendiz volta levemente a posição inicial;

Ao apresentar um bom aú partindo da posição parada, o aluno começa a fazê-lo em continuação à ginga, a uma negativa e mesmo a um outro aú, fazendo séries.

Resistência

A resistência é a defesa mais rápida que existe. Consiste numa queda rápida do corpo sôbre as duas pernas (Figura 10). Partindo da posição de pé, o aprendiz cai para trás levando uma das pernas que se flexionando, mantém o pêso do corpo juntamente com a mão do mesmo lado. A outra perna se estende, apenas seguindo o movimento, não o auxiliando nem deslocando o pé. O braço correspondente a esta perna faz a defesa do tronco dobrando-se e juntando-se a êste, deslocando-se em função de qualquer golpe lançado pelo inimigo. Esta posição é tomada sòmente numa emergência já que a defesa oferecida é das mais defeituosas: funciona como um escudo para escorar pancadas.
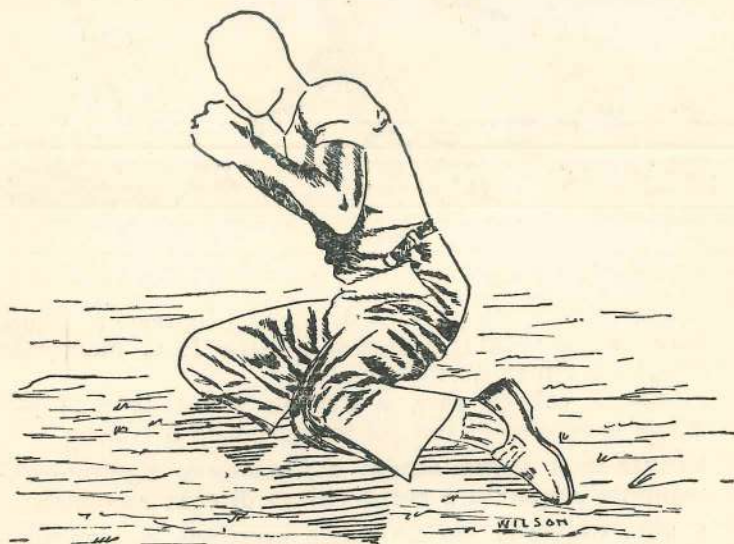
Figura 10

O treinamento é feito com o lutador de pernas abertas, caindo repetidamente, na resistência de um lado e de outro.

Compasso

É uma aproximação rápida e inesperada para o adversário. Consiste num movimento no qual o lutador dá uma cambalhota no ar, apoiando-se com as mãos no chão e caindo

bem à frente agachado. Desta posição o capoeira pode lançar uma série de golpes ofensivos que oportunamente citaremos.

A aprendizagem do compasso é feita como se segue. O iniciante, estando de pé e voltado para uma cobaia qualquer, marca um ponto a sua frente e próximo do alvo. A seguir, como num mergulho, lança o corpo em direção ao ponto escolhido tocando-o com as duas mãos. A impulsão do mergulho faz com que o busto e as pernas girem sôbre a linha dos ombros. Em seqüência o lutador cai sôbre suas pernas que se dobrarão e, as mãos abandonam o solo, ficando o busto erecto numa posição de agachamento com os braços completamente soltos.

Há capoeiras que executam o compasso para a retaguarda, numa fuga rápida. Nessa variação o mergulho é dado por trás com as mãos levantadas.

Treina-se o compasso executando-se vários dêles em série.

MOVIMENTOS OFENSIVOS

Primeiramente veremos a série de movimentos ofensivos mais usados na Capoeiragem — os golpes que sòmente derrubam o adversário. Seguir-se-ão os traumatizantes que, como o nome indica, atinge o oponente na forma de pancada.

GOLPES DESEQUILIBRADORES

Rasteira

Para executar a rasteira o lutador cai sùbitamente sôbre uma perna que é dirigida para um dos lados. Sustentando o pêso do corpo a perna flexiona-se. Os dois braços caem, um de cada lado da perna de apoio, procurando equilibrar no solo o tronco que se dobra quase tocando a coxa. Com base nesses três pontos — pé da perna flexionada e as duas mãos — a perna oposta se estende e toca o solo pelo bordo interno de seu pé. Dessa posição a rasteira é lançada pelo movimento
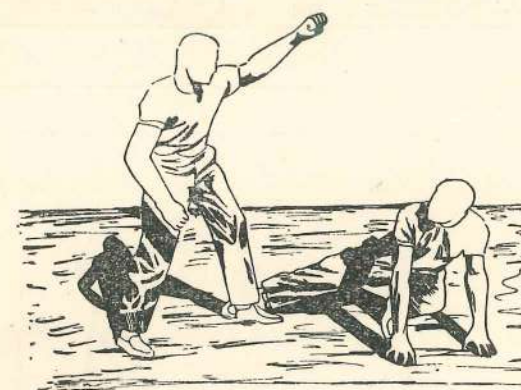
Figura 11

violento e rápido da perna estendida que «varre» o chão à sua frente numa trajetória circular. Quando a varredura atinge o oponente o capoeira procura encaixar o seu pé num calcanhar, perna ou pé ao seu alcance, de maneira a facilitar o empurrão e a não permitir uma fuga (Figuras 11 e 12).

Algumas vêzes, quando há necessidade de surpresas e velocidade, o lutador vibra a rasteira, sustentando-a sòmente na perna de apoio e braço do mesmo lado; o outro braço le-
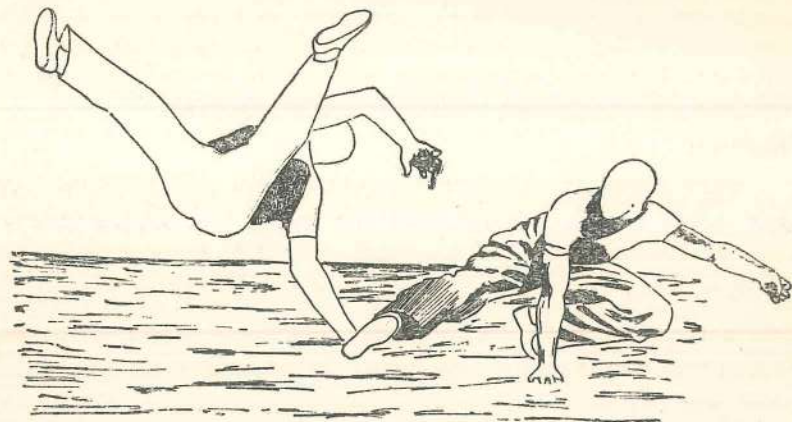
Figura 12

vanta-se naturalmente procurando equilibrar o movimento. Essa variação, entretanto, não dá a base necessária a uma perfeita execução.
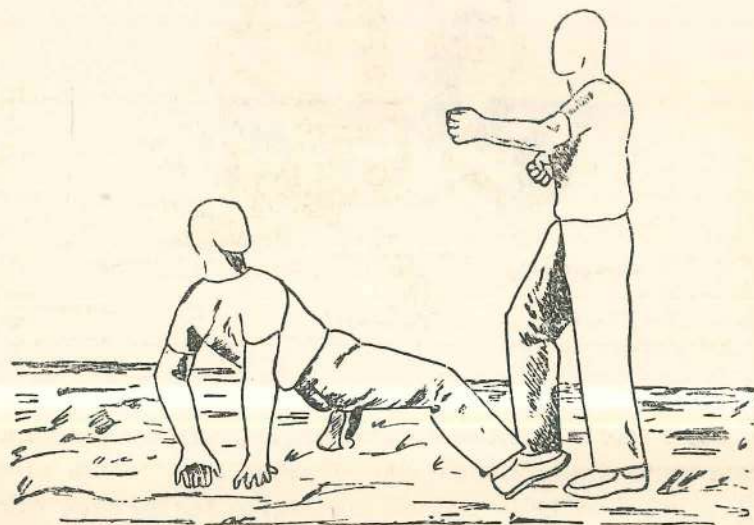
Figura 13 — Corta-capim

Corta-capim

Apesar de não ter a potência da rasteira, o corta-capim é muito eficiente nos desequilíbrios. Parte da queda de quatro. Nesta posição o lutador lança uma das pernas, esticada, varrendo em semi-círculo o espaço onde se apoia o pé inimigo. Como na rasteira, no corta-capim o pé agressor também procura encaixar o pé adversário para produzir melhores quedas (Figura 13).

Tesoura

Há duas tesouras: a de frente e a de costas. Na tesoura de frente o lutador, executando uma queda de quatro e andando dentro dessa posição para a frente, procura colocar-se de maneira a ficar com as pernas inimigas entre as suas. Conseguindo êste intento o capoeira senta-se e gira o tronco para o lado com violência. As pernas, para acompanhar o tronco, fazem um movimento de tesoura, derrubando o oponente (Figura 14).
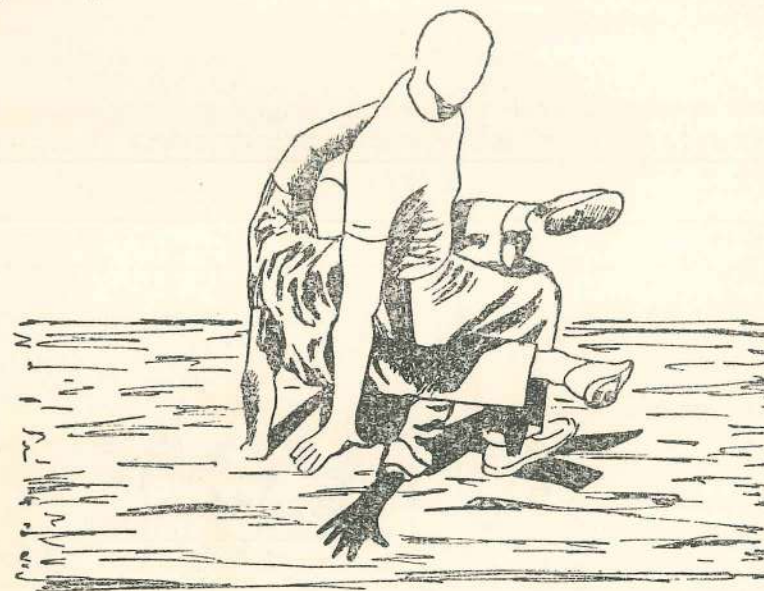
Figura 14

Na de costas o lutador, partindo de um salto, deve entrar com as pernas entre as do inimigo, de frente voltada para o chão olhando para o adversário e com os braços esticados sustentando o corpo. Encaixando o golpe o capoeira, tendo por base um dos braços gira o corpo para o lado, forçando as pernas a "tesourar" o adversário.

Tombo da ladeira

O tombo da ladeira é de difícil execução. Consiste em derrubar um adversário quando êste salta em armação de um golpe, numa fuga ou numa esquiva. Sòmente um lutador bem treinado consegue saber o tempo exato que deve «entrar» no inimigo, para apanhá-lo no ar.

O tombo da ladeira é produzido por uma rasteira, um empurrão e até mesmo lançando o corpo sôbre o oponente desequilibrando-o no ar e fazendo-o cair desastradamente.

A encruzilhada

É semelhante ao corta-capim. Caindo na posição de queda de quatro o capoeira cruza a perna à frente do oponente. Nessa posição o lutador começa o movimento de varredura procurando derrubar o adversário. O encaixe no pé, calcanhar ou perna inimiga é necessário para a início do arranco que produz o desequilíbrio (Figura 15).

Figura 15 — Encruzilhada

A baianada

A baianada, em geral, é usada para derrubar adversários leigos em capoeiragem. Estando à frente e bem junto do oponente, o lutador abaixa-se repentinamente, segura as bainhas da calça e as puxa para si provocando uma queda no inimigo.

Estando a vítima de calção o capoeira puxa as pernas um pouco acima do calcanhar (Figura 16).
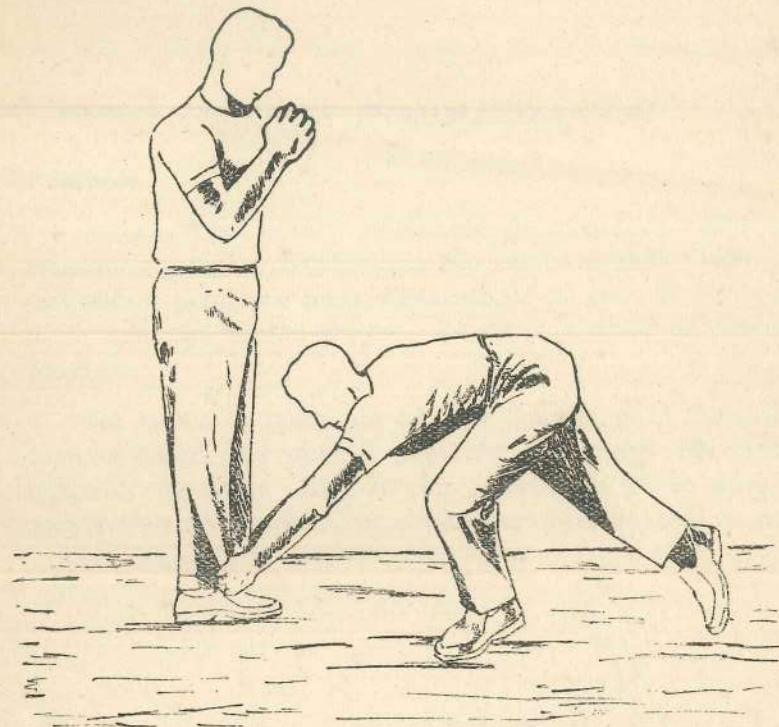
Figura 16

GOLPES TRAUMATIZANTES

Pontapés

Existe uma grande variedade de pontapés. São pouco utilizados pelos capoeiras pois são relativamente fáceis de se defender e perigosos para o executante no caso de ser respondido com um contra-ataque. Veremos apenas os laterais e frontais.

No lateral a ponta do pé fica voltada para fora, dando melhor posição ao quadril para dar o pontapé nos lados do corpo do oponente. Bate-se com o peito do pé no alvo, num movimento de repulsão, para não dar oportunidade a contra-golpes (Figuras 17 e 18).
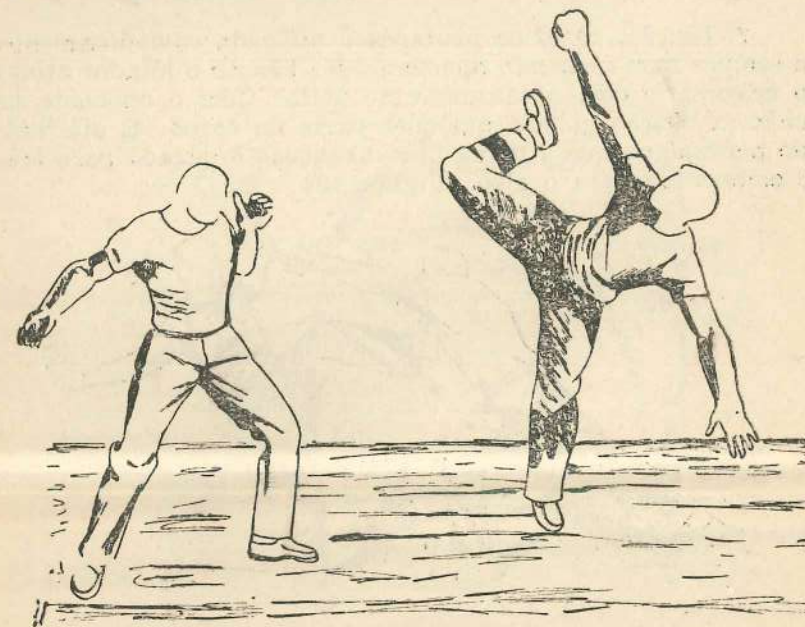
Figura 17
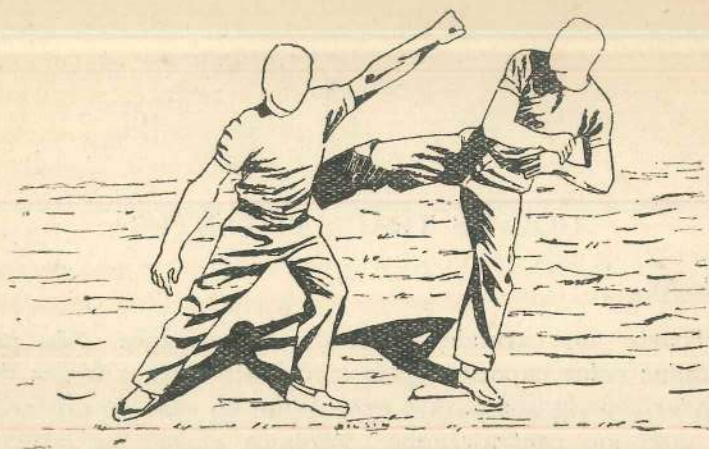
Figura 18

Também sempre em repulsão o pontapé frontal (neste com o pé base voltado para a frente) tenta atingir os órgãos genitais, estômago, plexo solar, e quando houver oportunidade, o queixo.

Bênção

A bênção, como os pontapés é utilizada cuidadosamente, e sempre num momento oportuno. Na bênção o lutador atinge o adversário com o calcanhar no peito. Com o oponente no chão, a bênção golpeia qualquer parte do corpo. É diferente do pontapé porque a perna que «abençoa» é puxada para trás e empurrada para o alvo (Figura 19).
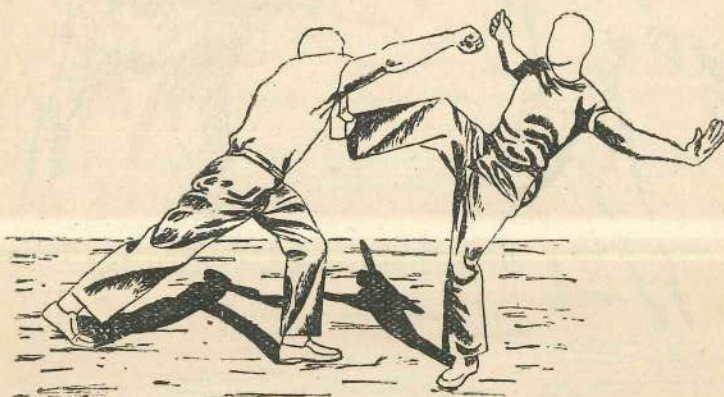
Figura 19

Pisadas

A pisada é uma bênção com o pé voltado para o lado como no pontapé. Também se puxa a perna e se lança o calcanhar em direção ao alvo. São eficientes quando atingem o estômago e os ossos da perna. Dadas com um bom apoio podem dar origem a fraturas (Figura 20).

Contra os leigos o capoeira costuma executar uma negativa apoiado o pé da perna que se estende por trás do pé adversário. Passa o pêso do corpo para o pé e a mão de apoio e, puxando a perna que dobrara anteriormente para si, lança-a fortemente para a frente procurando atingir com o calcanhar a tíbia da vítima. Numa boa execução dificilmente deixa-se de quebrar êsse osso (Figura 21).

Armada

A armada é o melhor exemplo de golpe fintado. O lutador estando de frente para o oponente, dá-lhe as costas girando o
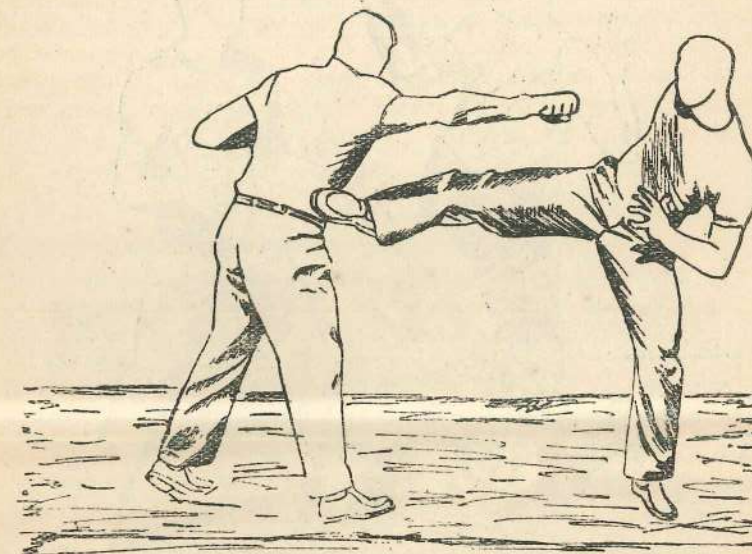
Figura 20
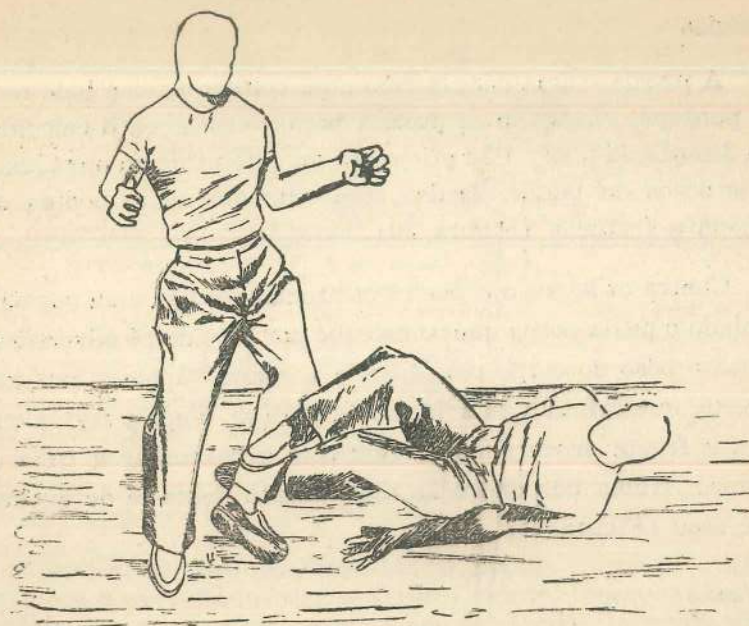
Figura 21
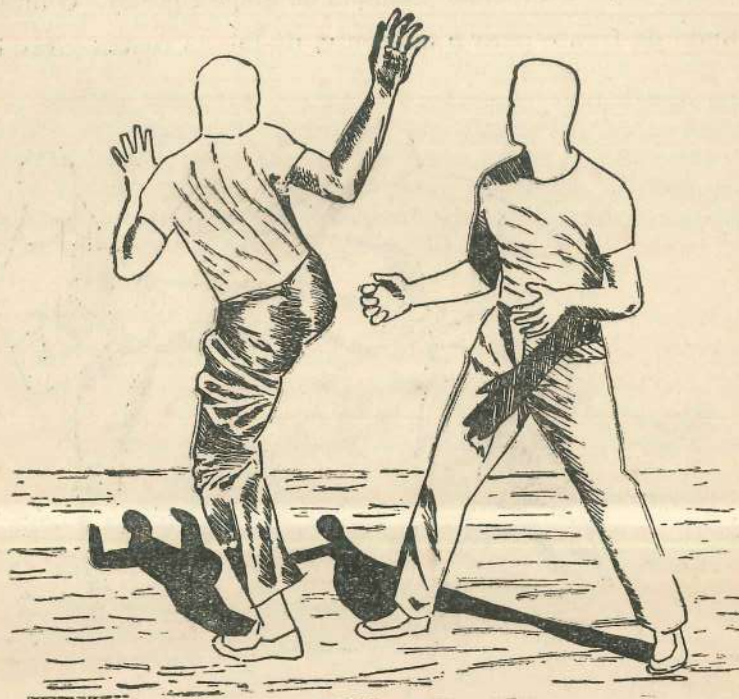
Figura 22

corpo, mas, em vez de parar, continua o movimento lançando a perna esticada sôbre o inimigo que é apanhado de surprêsa. Os capoeiras executam-na sempre em continuação a um pontapé. Dão um veloz pontapé lateral no ar, distante do adversário. Éste avança aproveitando-se do pseudo êrro. O capoeira continua o pontapé, girando o corpo e trazendo a perna agressora para o chão donde passará a fazer base para a outra que partirá "armada" apanhando, ajudada pela impulsão, o inimigo desprevenido e em pleno movimento (Figura 22).

Os capoeiras experimentados costumam executar a armada de maneira diferente, com resultados muitas vêzes fatais para os oponentes.

Nessa variação, ao chegar o pé agressor do pontapé no solo, o lutador pula para cima, antes do corpo começar o giro produzido pela impulsão. Em pleno ar a perna oposta a do pontapé é levantada. Quando o corpo, ainda no ar, chega a uma posição frontal ao oponente, o calcanhar ou o peito do pé atinge a cabeça adversária. Nessa ação, pràticamente todo o pêso do corpo do lutador é lançado ao alvo. Alguns capoeiras são tão exímios nesse golpe que, pulando muito alto, conseguem levantar o pé acima da cabeça adversária atingindo-a com fôrça e precisão bastante para fraturar a parte superior do crânio (Figura 23).
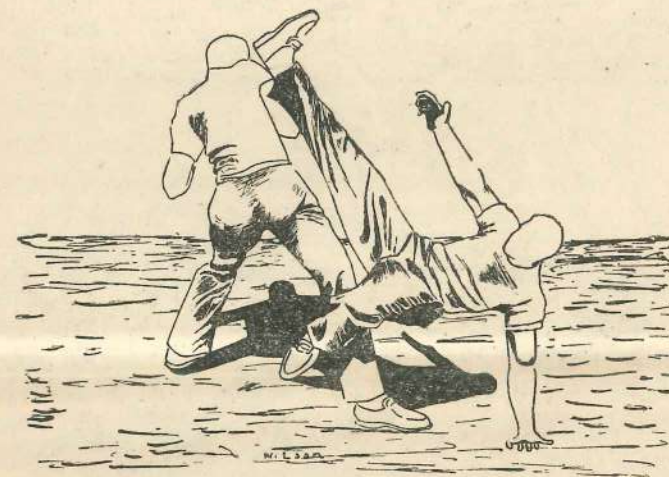
Figura 23

Martelo

O martelo sai sempre na continuação de uma queda em negativa. Nessa posição a mão oposta a de apoio — a que não toma parte no movimento — dirige-se para junto da perna estendida. O quadril levanta-se e a perna que estava flexionada dá um pontapé no adversário. A razão do treinamento de negativas com quedas ao lado de cadeiras era objetivando-se o martelo (Figuras 24 e 25).
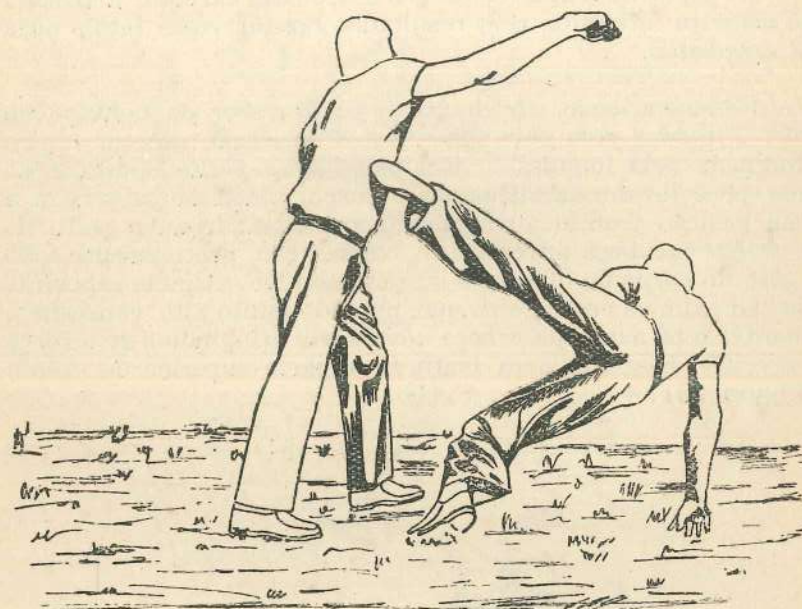
Figura 24

Figura 25

Chapa

A chapa inicia-se, como o martelo, numa negativa. Após o giro, quando o corpo se equilibra sôbre os pés e as mãos, uma das pernas é lançada em direção ao oponente, com o calcanhar à frente (Figuras 26 e 27).
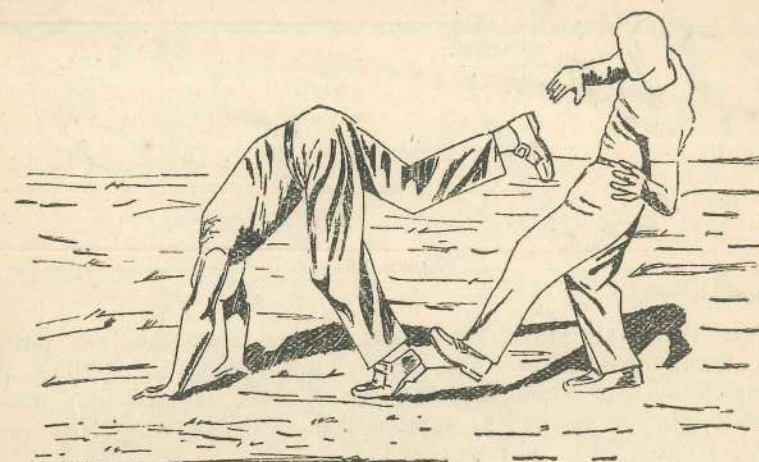
Figura 26
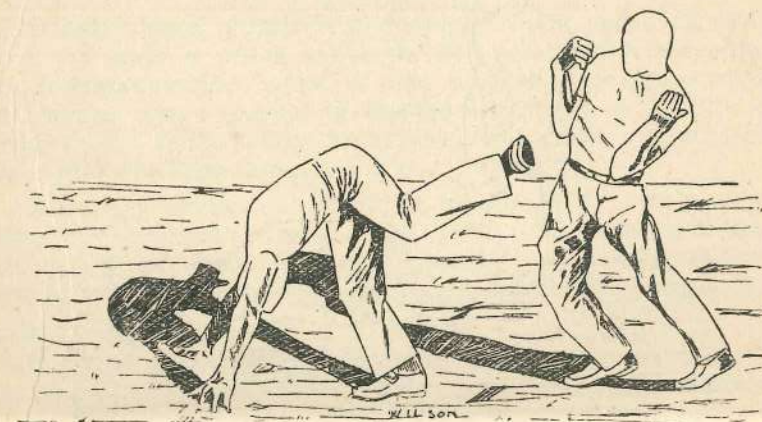
Figura 27

Coice

Como o nome dá a entender, o coice é um golpe que se desfere com os dois pés, no peito ou no estômago. A pretender dar um "coice", o lutador, partindo de uma posição voltada

para o adversário, gira o corpo apoiando as mãos no chão e dando-lhe as costas. Sùbitamente, encolhendo as pernas e erguendo-as, lançamos os pés juntos na direção do alvo escolhido (Figura 28).
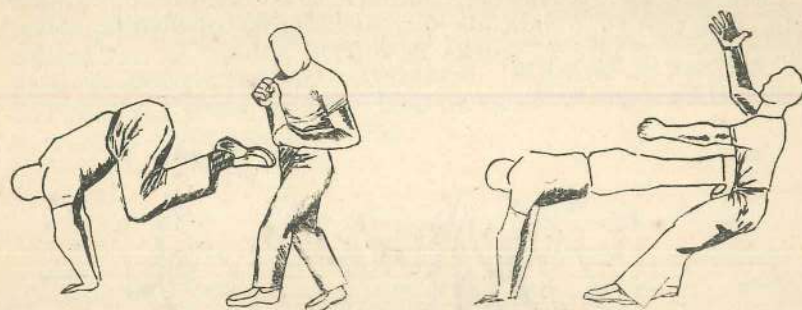
Figura 28

Arrastão

Ao contrário do coice o lutador, no arrastão, cai para trás, apoiando-se nas mãos, como uma queda de quatro, e lançando os pés violentamente em direção do inimigo procurando atingir as partes vulneráveis: estômago, órgãos genitais, fígado, etc. (Figura 29).
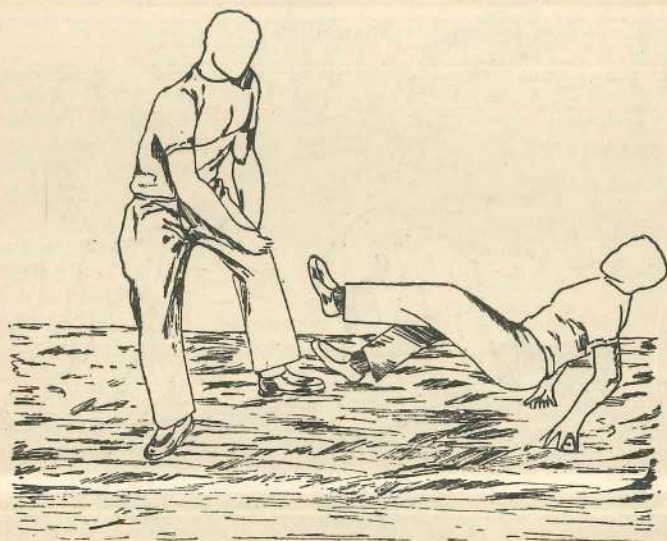
Figura 29 — Arrastão

Meia-Lua

É um dos golpes mais usados na Capoeiragem. Para executar uma meia-lua o iniciante dá um passo à frente — com

a perna esquerda, por exemplo — e, dobrando o corpo, vai tocar com a mão esquerda um ponto imaginário ao lado e um pouco afastado do pé avançado.

A perna direita é lançada violentamente na direção que aponta seu calcanhar, descrevendo um largo círculo numa trajetória que passa pelo alvo e vai acabar no chão no mesmo ponto do início da ação (Figura 30).
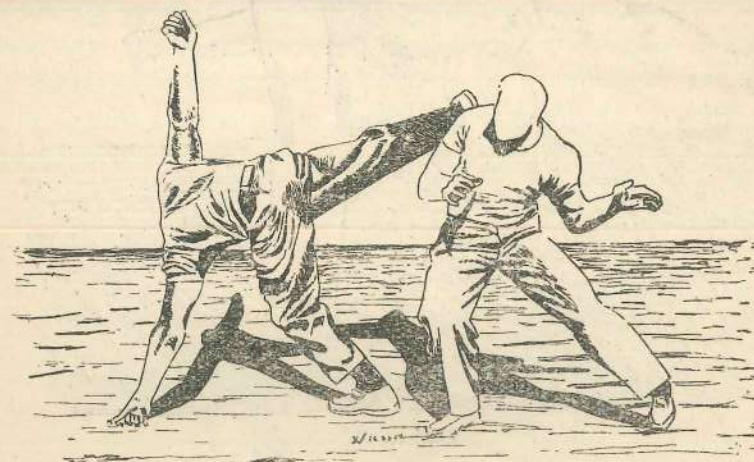
Figura 30

O corpo para permitir tal movimento da perna direita e tendo por base a perna esquerda que se mantém estendida, gira acompanhando a ação. A mão esquerda que deu o apoio, juntamente com a perna do mesmo lado para a partida da perna direita, deixa o solo naturalmente durante o movimento pois o giro do corpo assim a obriga.

Alguns capoeiras não apoiam a mão no solo: simplesmente lançam a perna para trás girando o corpo de maneira a fazer com que o calcanhar atinja o adversário à frente. Certos mestres chamam a êsse golpe de meia-lua solta (Figura 31).

Rabo-de-arraia

O rabo-de-arraia aparece muito raramente em lutas de capoeiras. Em geral é usado em desespêro de causa porque a sua execução implica em não cumprimento de um dos princípios básicos de Capoeiragem que é sempre fugir do combate corpo-a-corpo. O lutador se aproxima do oponente gingando e inesperadamente joga o corpo como num salto mortal, apoiando-se com as mãos no solo e lançando os dois pés na direção da cabeça inimiga. O resultado dêste golpe é quase sempre, mesmo quando bem sucedido, cair-se por cima do adversário (Figura 32).
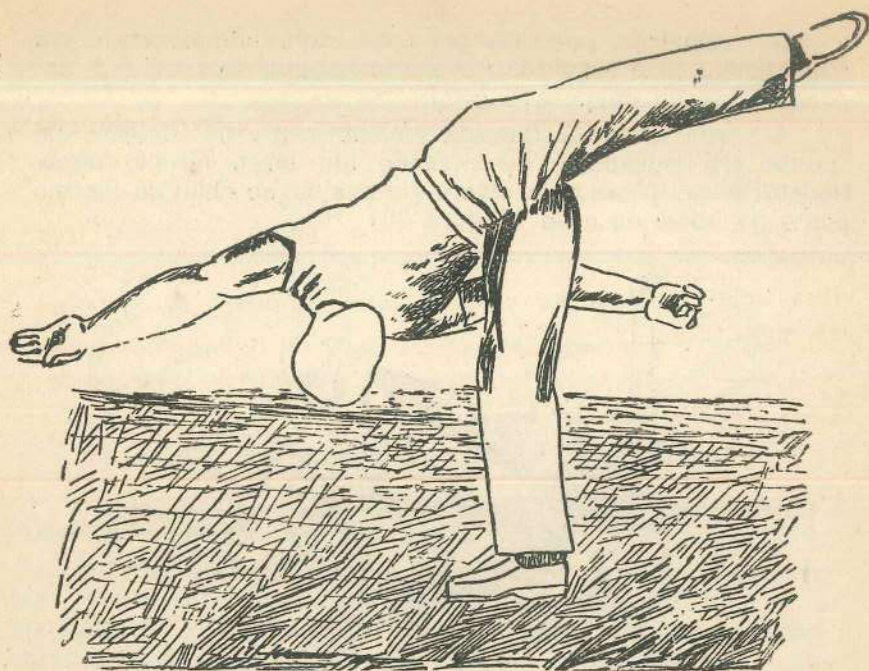
Figura 31
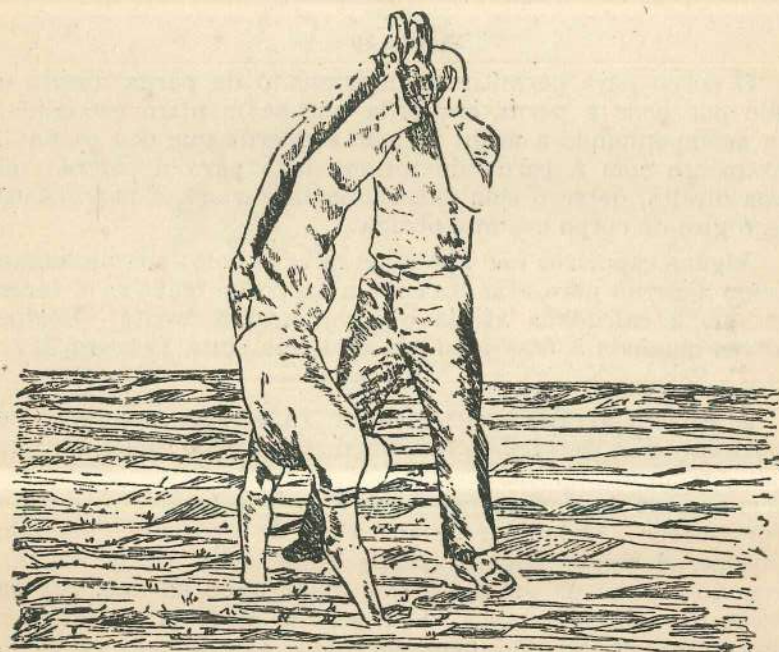
Figura 32 — Rabo-de-arraia

Rabo-de-arraia amarrado

É uma das grandes armadilhas da Capoeiragem para os leigos. Numa luta quando o oponente segura um pé do capoeira, êste, apoiando-se com as duas mãos, se lançará ao solo para o lado procurando dar uma "parada". Tendo três pontos de apoio o lutador movimenta a perna para trás e vibra uma poderosa pancada na cabeça adversária. Alguns capoeiras oferecem astùciosamente o pé ao inimigo para que êle o segure e dê o apoio necessário a execução do rabo-de-arraia amarrado (Figura 33).
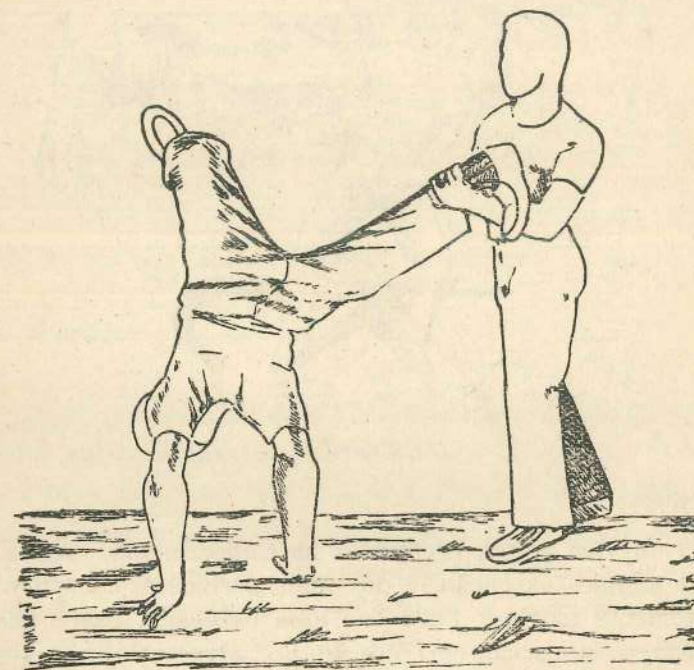
Figura 33 — Rabo-de-arraia amarrado

Vôo do morcêgo

Também pertence ao rol dos golpes utilizados contra leigos — jamais em outro capoeira.

Neste movimento, o lutador pula em cima do adversário com os braços e pernas encolhidos. Em pleno ar, e já havendo distância suficiente, o capoeira empurra violentamente braços e pernas em direção ao oponente. Os pés procuram atingí-lo nas pernas, e, as mãos, derrubá-lo. Como no rabo de arraia a tendência é cair sôbre o inimigo.

Alguns capoeiras lançam simplesmente os dois pés sôbre o peito adversário para maior equilíbrio na queda que pode ser em negativa (Figura 34).
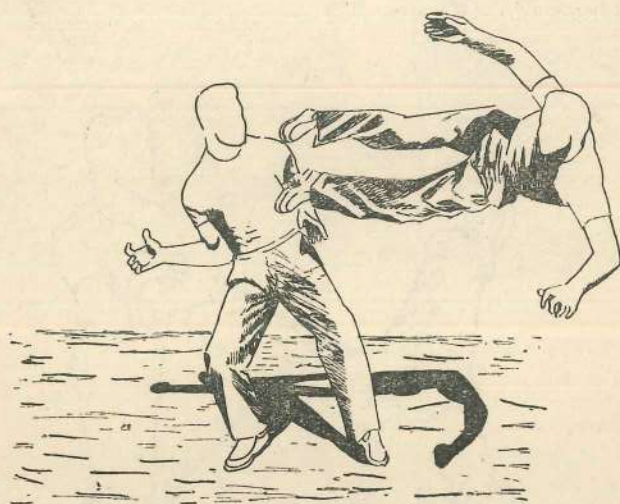
Figura 34

Cabeçada

É um dos golpes preferidos na Capoeiragem. Apesar de ser de simples execução, é dos mais perigosos, causando freqüentemente mortes. Para dar uma cabeçada, basta abaixar o corpo e lançar-se em direção ao adversário, atingindo-o pela cabeça. O alvo preferido é o plexo solar. Neste ponto basta uma pequena e firme cabeçada para derrubar o oponente. O queixo, o peito e o estômago também são locais accessíveis às cabeçadas. Os capoeiras se valem de muitos ardis para dar cabeçadas. Na ginga cambam o corpo para um lado como numa esquiva, mas armando uma cabeçada, executando-a se houver distância suficiente; deixam cair objetos, e ao apanhá-los lançam cabeçadas (especialmente

quando enfrentam leigos); seguros por dois homens o capoeira safa-se, abaixando o corpo e dando cabeçada (Figura 35).
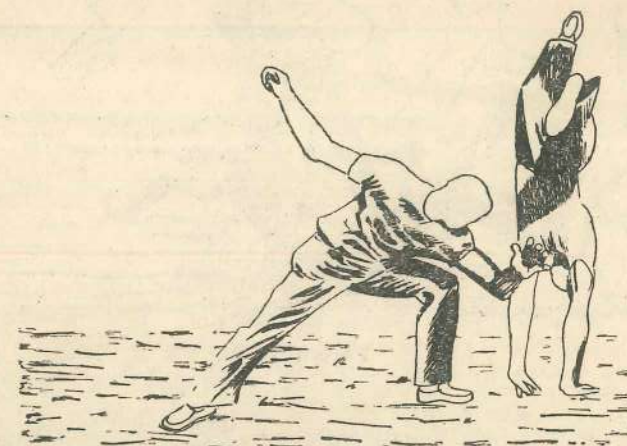
Figura 35

«S» dobrado

O "s" dobrado, tal qual é a armada em relação ao pontapé, é feito em continuação a uma finta de rasteira. O lutador lança uma poderosa rasteira, à frente do adversário e sem atingí-lo, sustentando-se sòmente com a perna de apoio e o braço do mesmo lado. O braço oposto — o do lado da perna estendida — levanta-se equilibrando a varredura. Quando a perna agressora chega próximo à de apoio, a mão levantada toca o solo. Ajudada pela impulsão produzida pela varredura no espaço, a perna de apoio se estende, deixando o solo e vibrando um poderoso pontapé no adversário. No momento da pancada o corpo está todo apoiado na mão que tocou o solo por último. A outra deixa o chão naturalmente seguindo o corpo que sobe acompanhando a perna que vai bater no adversário (Figura 36).
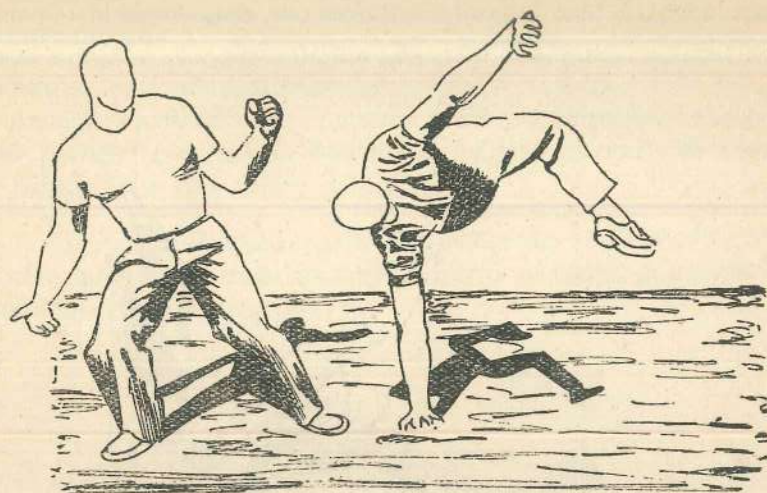
Figura 36

Tapona

O tapa ou tapona de Capoeiragem é de grande efeito desmoralizante. O lutador finta uma rasteira em pé (conhecida por todos, diferente da estudada aqui, e não utilizada na moderna Capoeira pela fácil defesa e vulnerabilidade), e, aproveitando-se da impulsão gira o corpo, sempre apoiado num pé, levantando o braço do mesmo lado e vibrando estrondoso tapa no adversário. Os dedos devem ficar unidos e a mão em concha.

O movimento do braço para o tapa, começa quando o corpo do lutador está ainda de costas para o adversário, durante o giro. Assim a fôrça do tapa se somará a impulsão do corpo num poderoso conjugado que não raro derruba o inimigo.

Vingativa

A vingativa é um dos poucos golpes usados em Capoeiragem por aproximação. O lutador lança-se bruscamente ao adversário procurando encaixar-se lateralmente, ou seja, de maneira a ficar com uma das pernas apoiando-se pela coxa por trás das pernas inimigas. Conseguindo aproximar-se desta forma, semi-flexiona as pernas baixando o tronco como se estivesse sentado no ar. Nesta posição afastará o braço do mesmo lado do apoio e o retornará violentamente atingindo, com o contovêlo, o estômago ou o plexo solar do adversário que dobrará forçado pela dor. O braço, depois da pancada, continua a empurrar, terminando por derrubar o oponente que

não conseguirá equilibrar-se, pois tem atrás de si a perna do lutador (Figura 37).
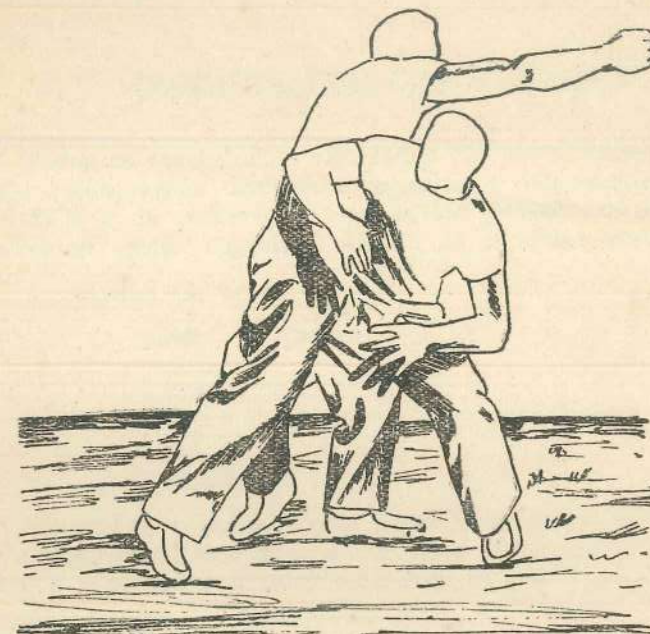
Figura 37

Joelhada

Quando estudamos a negativa vimos que podem levantar ao lado do adversário. A joelhada parte sempre dessa posição. Logo depois de erguermo-nos do solo levantamos o joelho e o lançamos, abaixando o tronco, em direção ao estômago inimigo.

COMBINAÇÕES DOS GOLPES

Todos os movimentos estudados são interligados, comportando combinações das mais variadas e dependentes da flexibilidade e da preferência em certos golpes dos lutadores. Citaremos, desta maneira, apenas as ligações mais usuais.

Assim da negativa pode-se originar a

queda de quatro
pisada
martelo
chapa
coice
joelhada.

Excetuado o coice, tôdas essas ligações já foram vistas na apresentação dos golpes. O coice parte da negativa durante a fase que o lutador está com os pés e mãos apoiados no solo. Nesse instante o capoeira, levantando os quadris, traz repentinamente os pés para si e os lança em direção ao adversário.

A queda de quatro liga-se ao

corta-capim
tesoura
encruzilhada
arrastão (também todos estudados).

Do aú teremos:

negativa
rasteira
cabeçada
pontapé
coice

Para executar uma negativa, uma rasteira ou uma cabeçada partindo do aú, a perna que primeiro atingirá o solo, durante a fase que ambas estão equilibradas no ar, encolhe-se. Desta maneira o corpo chegará ao chão agachado sôbre esta perna flexionada. Para a negativa basta manter a oposta distendida e apoiar a mão no mesmo lado; para a rasteira ela servirá de base juntamente com os dois braços que cairão

imediatamente intercalando-a; para a cabeçada a perna contrária se flexiona também forçando uma posição de cócoras para o corpo que poderá ser lançado na direção do adversário com a cabeça à frente.

Estando ainda as pernas levantadas, no aú, é possível se lançar pontapés ou coices. Para um pontapé, a perna mais adiantada é lançada violentamente em direção ao adversário, conjugada com o movimento do corpo (Figura 38); para o coice, ambas as pernas se juntam no ar e os pés são arremessados ao algo (alguns capoeiras chamam esta ligação de "aú fechado") (Figura 39).
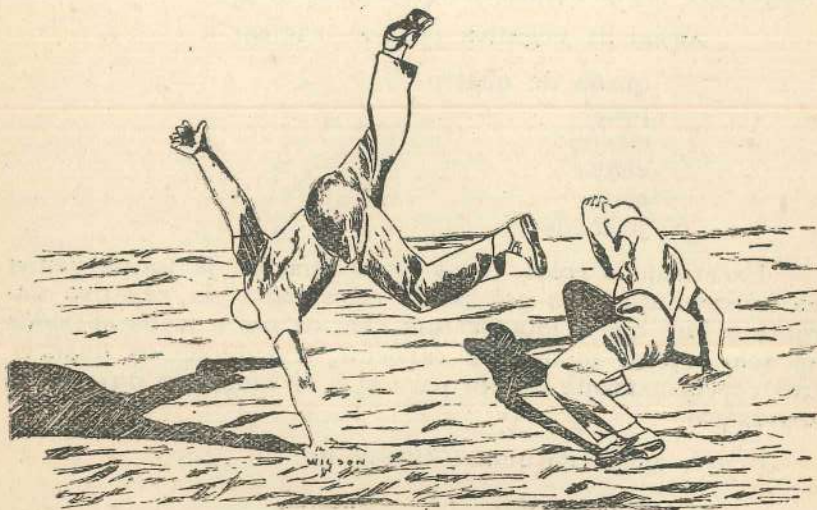
Figura 38

Do compasso partirá:

negativas
quedas de quatro
resistências
rasteiras
tesouras
cabeçadas
«s» dobrados.

Como sabemos o final do compasso é uma posição agachada do corpo. Dessa posição para a negativa basta distender uma das pernas e apoiar a mão correspondente; para a queda de quatro lançar o corpo e os braços para a retaguarda; para a resistência apoiar uma das mãos no solo e levantar o braço oposto para escudar o corpo; para a rasteira colocar os braços entre uma das pernas flexionadas e dis-

tender a outra; para a tesoura saltar colocando a perna entre as do oponente e sentar no chão; para a cabeçada simplesmente levantar o corpo lançando a cabeça ao alvo; para o «s» dobrado fintar uma rasteira partindo desta posição final.

Da resistência poderemos partir para uma rasteira, queda de quatro, uma tesoura ou cabeçada. Na rasteira simples-
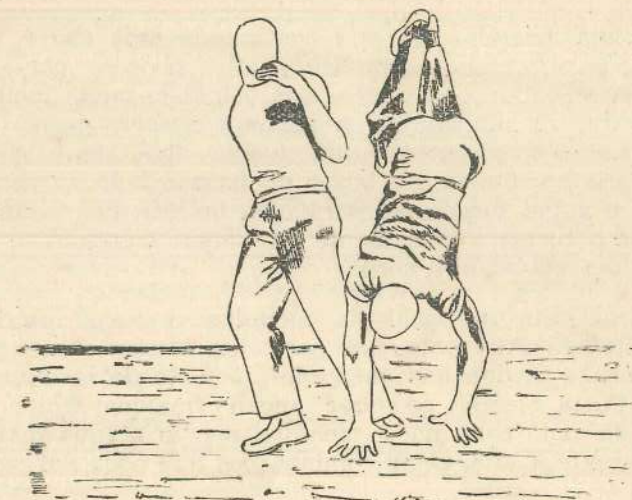
Figura 39

mente colocar as duas mãos entre uma das pernas; na queda de quatro lançar o corpo para trás; na tesoura sentar-se e «tesourar» as pernas adversárias; na cabeçada levantar o corpo atingindo com a cabeça o tronco do oponente.

Da rasteira três golpes podem ser originados:

martelo
chapa
coice

Para o martelo a rasteira será fintada, ou seja, será executada sòmente para afastar o adversário colocando-o numa posição satisfatória para ser atingido por êste golpe. Assim, lança-se a rasteira na direção do adversário, estancando o movimento da perna distendida no meio da «varredura». Nesse momento passa-se as duas mãos para o lado da perna agressora mudando assim o pêso do corpo para o lado contrário. Com base nesses três novos apoios a perna que estava flexionada — a que servia de base para a rasteira — é lançada na direção do oponente. Uma chapa poderá ser executada partindo também do «estancamento» da posição

de varredura. Naquele momento, apoiando-se na perna distendida o quadril é levantado, a mão do lado interno da perna base desloca-se para uma posição adiantada e paralela à contrária, o corpo gira, ficando de frente para o solo apoiado pelos pés e pelas mãos. Dessa posição a perna flexionada é lançada em direção ao alvo. Para um coice basta trazer as duas pernas para si e lançá-las ao oponente.

De um martelo pode ser continuada uma chapa. Assim é que, não atingindo, o martelo, o adversário — por falta de distância ou intencionalmente para colocá-lo numa melhor posição para ser atacado — a perna agressora pousa bem a frente no solo, oferecendo um quarto apoio para o corpo. Os quadris levanta-se e o braço do mesmo lado da perna que vibrara o golpe, desloca-se para uma posição que permita, girando-se o corpo, o lançamento da chapa: frente para o solo, mãos e pés apoiando o corpo.

Geralmente no final da meia-lua o corpo do lutador fica voltado para frente, pés paralelos, braços caidos, pernas ligeiramente flexionadas em razão da ação do movimento do golpe. Desta posição pode ser lançado qualquer golpe de Capoeira, fazendo com que a meia-lua seja o ataque mais utilizado durante a luta, pelas combinações que pode daí originar.

Das ligações apresentadas poderemos exemplificar algumas combinações possíveis:

1º — Negativa — queda de quatro — tesoura — corta-capim — encruzilhada — aú ou arrastão;
2º — Negativa, martelo — chapa ou coice;
3º — Aú, negativa seguida da 1ª ou 2ª combinações;
4º — Aú — rasteira — martelo — chapa ou coice;
5º — Aú — pontapé — cair na negativa e daí seguir com 1ª ou 2ª combinações;
6º — Aú, coice — negativa — 1ª ou 2ª combinações;
7º — Compasso — negativa — 1ª ou 2ª.
8º — Compasso — queda de quatro — tesoura — corta-capim ou encruzilhada;
9º — Compasso — rasteira — martelo — chapa ou coice;
10º — Resistência — rasteira — martelo — chapa ou coice;
11º — Resistência — queda de quatro — tesoura, etc.;
12º — Meia-lua — rasteira — martelo — chapa;
13º — Meia-lua — negativa — martelo, chapa;
14º — Meia-lua — aú, 3ª, 4ª, 5ª ou 6ª;
15º — Meia-lua — compasso — 7ª, 8ª ou 9ª.

TREINAMENTO DOS MOVIMENTOS

Por suas características de velocidade e precisão nas ações, a Capoeira é a luta que necessita de treinamentos mais prolongados. De outra maneira torna-se até perigoso o seu uso, não só pela vulnerabilidade oferecida a um lutador vagaroso mas também por acidentes originados de movimentos defeituosos.

Sòmente uma repetição intensiva criará a chamada «memória muscular», fenômeno bastante conhecido pelos acrobatas, e fundamental na Capoeiragem pela rapidez dos movimentos que não permitem contrôle cerebral — «o capoeira não pensa, age». Tanto êsse automatismo como os reflexos condicionados às necessidades do emprêgo de determinados golpes, só aparecem depois de meses de lutas.

Pelo exposto nota-se que um bom aprendizado depende em muito do aluno. Assim sendo, deixaremos a cargo do aprendiz a feitura de um programa baseado em suas disponibilidades.

As qualidades visadas pelo treinamento serão: correção dos movimentos, rapidez, sentimento de distância e potência dos golpes.

Obtem-se a correção dos movimentos pelo estudo vagaroso e repetido dos golpes. A rapidez é conseguida por uma perseverante prática das ações, a sós (como acontece no box de sombra), com um companheiro e utilizando-se das séries de aprendizagem. O desenvolvimento dessas duas qualidades darão a necessária descontração muscular que o iniciante se ressente no comêço dos treinamentos. Êsse fenômeno que aparece sempre em conseqüência de intensos ensaios dos golpes, é indispensável a qualquer capoeira — um indivíduo «duro» será sempre ineficiente em qualquer espécie de luta.

O sentimento de distância é outro importante objetivo do treinamento. O uso do saco e a prática com um companheiro a auxiliarão a sua obtenção e avaliação. Para a potência dos golpes utilizaremos também os mesmos artifícios.

Os golpes desequilibradores são treinados com um companheiro; êste não deverá resistir aos mesmos e sim cair descontraído e de preferência numa negativa. Aconselhamos, entretanto, a não aplicação de fôrça demasiada nos golpes.

Os traumatizantes são executados no saco de areia. Lembramos que nos pontapés, no martelo, no rabo-de-arraia amarrado e no «s» dobrado bate-se com o peito no saco; nas pisadas, na chapa, no coice, no arrastão, no rabo de arraia e no vôo do morcêgo, bate-se com a base do pé; e, na meia-lua, na bênção e na armada, com o calcanhar. O golpe é bem desferido quando o saco emite um estrondo ao receber a pancada. Quando se executa uma armada, um arrastão, um vôo de morcêgo ou um «s» dobrado sôbre o saco cai-se sempre na negativa, deslocando-se por debaixo, procurando não ser atingido pelo vaivém produzido pela pancada, e caindo no lado oposto do local donde partiu o golpe. A negativa, a tapona e a cabeçada podem ser treinadas no saco com os devidos ajustes às suas finalidades.

Aquecimento

A sessão de aprendizagem ou de treinamento deverá começar com um «aquecimento» muscular. Êste aquecimento constará de exercícios à escolha do aluno, dentro da seqüência espáduas — braços — troncos — pernas — abdomem, terminando com saltitamentos, como por exemplo o conhecido salto do palhaço.

Se o aluno desejar, o aquecimento poderá ser feito com três movimentos da Capoeira à guisa de exercícios: resistência, negativa e queda de quatro, executados na ordem dada e com várias repetições seriadas.

A duração do aquecimento variará com o grau de treinamento e a temperatura ambiente, sendo o aparecimento de suor o sinal para o término da preparação e o início das atividades.

Como há tendências, por alunos desavisados, a abandonar essa ginástica preparatória, é preciso acrescentar que a sua falta pode produzir sérias distensões musculares.

SÉRIES DE APRENDIZAGEM

Daremos agora séries de movimentos para treinamento de rapidez e flexibilidade nos golpes. As duas primeiras serão feitas com o auxílio de uma cadeira, as restantes com o saco de areia:

1ª série — Colocar-se defronte a cadeira, dar um passo a frente e executar um pontapé lateral com o pé esquerdo, passando-o por cima do espaldar — recuar um passo — pontapé lateral direito, continuando com uma armada da perna esquerda.

2ª série — Cair na negativa a esquerda da cadeira — executar um martelo em continuação, passando o pé por cima do espaldar — ao chegar o pé esquerdo ao solo, abaixar o quadril e dar uma tesoura (devagar para não dar origem a acidentes) de costas na cadeira — reiniciar a série começando da direita.

3ª série — Executar um aú caindo na negativa ao lado do saco — bater de martelo no saco — continuar com uma chapa.

4ª série — Aú, negativa — queda de quatro — arrastão no saco.

5ª série — Aú, pontapé no saco.

6ª série — Aú, rasteira, martelo no saco.

7ª série — Compasso — negativa — martelo no saco.

8ª série — Compasso — queda de quatro — arrastão no saco.

9ª série — Compasso — rasteira e martelo no saco.

10ª série — Meia-lua no saco — negativa passando por debaixo do saco.

11ª série — Meia-lua — negativa — martelo no saco.

12ª série — Meia-lua — rasteira — martelo no saco.

13ª série — Resistência, rasteira, martelo no saco.

14ª série — Resistência — queda de quatro — arrastão no saco.

É necessário observar que estas séries poderão ser feitas e arranjadas de acôrdo com a vontade do aprendiz. As citadas foram relacionadas a título de exemplificação.

EMPRÊGO DOS GOLPES

Apesar de suas características a Capoeira é uma luta de defesa; esta é, porém, uma defesa positiva de respostas imediatas: não há um único movimento defensivo que não seja instantâneamente seguido de um ataque. Isto é fàcilmente comprovado nas Combinações dos Golpes as quais, na sua maioria, se iniciam com uma ação defensiva. De um modo geral, além da defesa positiva, o capoeira ataca com um golpe desequilibrador e arremata com um traumatizante.

ENFRENTANDO OUTRO CAPOEIRA

O estudo dos movimentos nos trouxe a conclusão, certamente, que o resultado e andamento de uma luta entre dois capoeiras dependerá de uma série de fatôres, tais como sangue frio (aparar golpes inimigos, armando ataques), facilidade de fazer combinações, capacidade de esconder suas intenções, senso de oportunidade, grau de treinamento (velocidade, resistência, etc.) e alguns imponderáveis elementos táticos que possam ser usados, que vão desde uma cusparada no rosto até uma desistência fintada.

Apesar disso veremos os casos mais comuns para dar uma idéia da luta aos iniciados:

Se um dêles lança um pontapé, uma bênção, uma pisada ou uma armada, o outro foge com uma negativa — abaixando-se sòmente ou deslocando-se por debaixo da perna que avança em sua direção — ou simplesmente escuda-se com uma resistência. Em ambos os casos o defensor continua a ação com um ataque: martelo, chapa ou coice partindo da negativa, ou, levantando-se desta e da resistência, avancará sôbre o inimigo com uma meia-lua — se êle estiver longe — uma cabeçada ou uma joelhada — se êle estiver próximo. Outra defesa possível para êsse ataque seria entrar por debaixo da perna agressora dando uma rasteira ou corta-capim sôbre o pé de apoio. A queda advinda dessa ação é das mais violentas. Geralmente, um ataque começado por um golpe traumatizante

a defesa aconselhada é cair na negativa ou resistência e responder a seguir.

Se um lutador ataca com um golpe desequilibrador o outro pode fugir num aú executado ao lado do atacante de maneira a atingí-lo com um pontapé ou coice, se houver distância para tal. (Figura 40) Essa fuga tem a vantagem de ser bastante rápida e de colocar o agredido atrás do agressor e de pé. A queda de quatro ou a negativa podem ser feitas, caso o desequilíbrio tenha sido começado, não havendo mais geito de livrar-se da queda. Aconselha-se a não responder imediatamente a êsse tipo de ataque com uma negativa ou uma resistência porque oferecem um bom alvo para um martelo, uma chapa, um coice, um «s» dobrado e um arrastão partidos das posições de armação dos golpes desequilibradores.
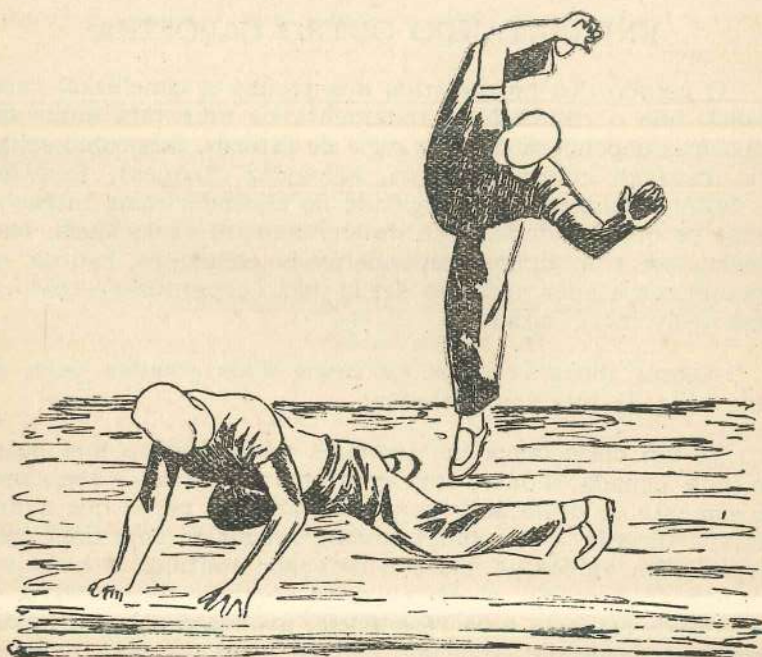
Figura 40

O emprêgo do tombo da ladeira, rabo-de-arraia amarrado, cabeçada e de joelhada, contra outro capoeira depende da oportunidade oferecida. A baianada, o rabo-de arraia, a tapona e a vingativa nunca devem ser executados contra um capoeira o qual se defende com um pontapé no rosto, bênção nos órgãos genitais, rasteira ou corta-capim e joelhada no rosto respectivamente.

CONTRA PRATICANTES DE OUTRAS LUTAS

O capoeira sabedor que enfrenta um praticante de outra luta, procura se amoldar as características desta. Assim quando dá combate a um boxeur faz as suas combinações partindo do chão. Com lutadores de Judô ou de luta-livre, esforça-se para que êles se mantenham à distância.

Certamente os adeptos de outras lutas recuarão perante um golpe e tentarão «entrar» logo que êste termine a sua trajetória — não há outro meio de segurar ou atingir um bom capoeira. Dentro dessa idéia o lutador deve tomar os seguintes cuidados:

1º — Gingar à distância do adversário e ininterruptamente;
2º — Ao sinal de aproximação lançar um golpe traumatizante, na devida distância, ou um desequilibrador;
3º — No caso anterior, não parar o movimento: continuar com outros golpes ou esquivar-se em negativa;
4º — Jamais fugir em aú ou cair na resistência;
5º — Resolvendo atacar, fazê-lo sempre numa combinação de golpes;
6º — Explorar bem as fintas e os golpes partidos de fintas com o «s» dobrado, a tapona, o rabo-de-arraia amarrado e a armada;
7º — Em desêspero de causa executar um rabo-de-arraia, um vôo de morcêgo, uma cabeçada ou uma vingativa.

CONTRA LEIGOS

Contra um indivíduo qualquer o capoeira serve-se de surprêsa de seus golpes para enfrentá-lo. Na maioria dos casos a briga termina com a execução de um único golpe «definitivo»: baianada, vôo do morcêgo, cabeçada, tapona e «s» dobrado.

Entretanto a variedade de situações dá margem a outras providências.

Nas ocasiões em que o capoeira percebe que as coisas tendem para um desfôrço pessoal, êle procura tomar uma posição propícia ao lançamento de um golpe. Não havendo tempo para o recuo, esquivar-se-á numa negativa ou cairá na resistência. Se o oponente avança com pontapés e socos êle executará uma rasteira ou corta-capim arrematando com um traumatizante qualquer em continuação. Se o inimigo procurar segurá-lo pode-se fugir em negativa ou aú.

O emprêgo de bênçãos ou pisadas dá bons resultados em ambos os casos.

Em tôdas essas circunstâncias não é necessário gingar pois, de certo modo, tira a surprêsa do golpe.

Se o adversário, contudo, não fôr do tipo comum e tiver vivacidade na luta, tornar-se-á necessário seguir as normas referentes aos praticantes de lutas. É de bom alvitre estudar as ações do oponente antes de atacá-lo.

CONTRA VÁRIOS ADVERSÁRIOS

O capoeira defende-se e ataca vários indivíduos ao mesmo tempo. Para atacar elementos que estão grupados o lutador aproxima-se num compasso ou num aú e lança meias-luas ou rasteiras em continuação. Se os indivíduos procuram cercá-lo o capoeira investe contra um, abrindo a roda. Caso êstes estejam espalhados o capoeira não deve combinar seus golpes mas sim individualizá-los contra um elemento de cada vez. Para alcançar um determinado contendor deve fazê-lo sempre em aú ou compasso para maior rapidez e surprêsa na aproximação. É fundamental nesse tipo de luta, que a movimentação seja contínua.

Para defender-se contra um grupo, o capoeira cai na queda de quatro e dessa posição lança seus golpes. Se desejar fugir levanta-se em negativa e, em compasso ou aú, desloca-se para outro local, caindo outra vez em queda de quatro. Sendo necessário fugir correndo, o capoeira ainda poderá atingir um perseguidor. Deixando-o aproximar-se deliberadamente, o lutador executa uma poderosa armada, estancando uma das passadas da corrida.

CONTRA ADVERSÁRIOS ARMADOS

Os capoeiras defendem-se sempre dos adversários armados, lançando golpes desequilibradores porque, além da proteção que oferecem para êsse tipo de ataque, geralmente o agressor solta a arma na caída. É aconselhável, entretanto, manter um braço pronto para desviar um golpe (Figura 41).

Figura 41